



Weidenhof Wechter Straße 42 49525 Lengerich Telefon 0 54 82 – 63 67

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 22.07. - 28.07.2024

Kohlrabi-Carpaccio

Zutaten: 2 Kohlrabi, 150 g Cherry Tomaten, 50 g Kalamata-Oliven ohne Stein, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Bund Kräuter (Z. B. Basilikum, Thymian, Rosmarin (alternativ: 1 TL getrocknete Kräuter), 21 Msp Chilipulver, 1 EL Balsamico Essig, 1/2 TL Dijon Senf, 1/2 EL Agavendicksaft, Salz, Pfeffer, 1/2 EL Kürbiskernöl oder Olivenöl, 1/2 EL Rapsöl

Kohlrabi schälen. Kleinere, innere Blätter abzupfen, grob hacken und als Garnitur beiseite legen.. Kohlrabi in hauchfeine Scheiben hobeln und auf 3 Teller oder einer großen Platte fächerartig auslegen.

Für das Tatar Tomaten waschen und in 0,5 cm große Würfel schneiden. Oliven fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken Kräuter waschen und fein hacken. Tomaten, Oliven, Knoblauch, Kräuter und Chili verrühren.

Für das Dressing Balsamico, Senf und Agavendicksaft mit Salz und Pfeffer verrühren. Beide Ölsorten mit einem Schneebesen unterschlagen. Tatar kräftig salzen und mittig auf die Kohlrabiplatte geben. Dressing über die Kohlrabischeiben träufeln und mit gehackten Kohlrabiblättchen bestreut servieren.

Kohlrabi Gemüse

Zutaten: 2 Kohlrabi, 4 Kartoffeln, 30 g Butter, 100 g Kräuterfrischkäse, 50 ml Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat

Kohlrabi und Kartoffeln schälen und in Stäbchen schneiden. Kohlrabiblätter waschen und so klein wie möglich schneiden.

Die Kartoffelstäbchen in kaltem, gesalzenem Wasser, aufsetzen und aufkochen lassen. Nach 3 min. die Kohlrabistäbchen hinzufügen. Dann Beides noch ca. 10 - 15 min. garen (mit einer Gabel einstechen und probieren ob es gar ist) lassen. Das Ganze zu 2/3 (heißt ca. 1/3 verbleibt noch im Topf) abgießen und eine kleine Menge Sud in einer Tasse auffangen.

In die verbleibende Masse die Butter, den Kräuterfrischkäse und die Sahne auf kleiner Hitze einrühren. Verschmelzen lassen und das Kohlrabigrün unterrühren. Ist die Masse zu dick - noch ein wenig von dem abgegossenen Wasser dazugeben. Mit frisch geriebener Muskatnuss, eventuell noch Salz und Pfeffer, abschmecken..

Lasagne mit Mangold

Zutaten: ca. 200-250 g Lasagneblätter, 1 Zwiebel, ca. 600 g Mangold, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, für die Tomatensauce: 1 Zwiebel, 1 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 1 Dose Tomaten (ca. 600 g), Salz, Pfeffer, Paprikapulver; j
je 1/4 TL getrocknetes Basilikum, Thymian, Oregano
Béchamelsauce: 3 EL Butter, 30 g Mehl, 375 ml Milch, Salz, Pfeffer, Muskat
Butter für die Form, 100 g geriebener Käse (z. B. Gouda oder Emmentaler)

Für das Mangoldgemüse Zwiebel schälen und fein würfeln. Mangold putzen, Blätter und Stiele in schmale Streifen schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel glasig anschwitzen. Mangold dazugeben und kurz mitschwitzen. Wenig Wasser angießen, das Gemüse salzen, pfeffern und 8-10 Minuten garen.

Für die Tomatensauce Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl erhitzen und Zwiebel darin glasig anschwitzen. Knoblauch schälen, dazupressen und kurz mitschwitzen. Tomaten samt Saft dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kräutern würzen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Für die Béchamelsauce die Butter in einem Topf zerlassen. Mehl einrühren und goldgelb anschwitzen. Milch nach und nach einrühren, ohne das Klümpchen entstehen. 10 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. eine große Auflaufform fetten. Lasagneblätter, Mangoldsauce, Tomatensauce und Béchale abwechselnd in die form schichten, dabei mit der Tomatensauce beginnen und mit der Béchamel abschließen. Die Lasagne mit geriebenem Käse bestreuen und im vorgeheizten OFen (mittlere Schiene) in etwa 45 Minuten Goldbraun backen

Mangold -Linsen-Curry

Zutaten: 400 g Mangold, 250 g rote Linsen, 200 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Sesam, 2 EL Butter, 400 ml Kokosmilch, 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), 2 EL Zitronensaft
1 EL Curry (je nach Schärfe), 400 ml Gemüsebrühe, Salz

Den Mangold putzen und waschen. Die Stiele würfeln und die Blätter in Streifen schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebeln würfeln. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Die Linsen in einem Sieb durchspülen und abtropfen lassen..

Die Butter erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin glasig anschwitzen. Sesam und Currypulver dazugeben und kurz mitbraten. Linsen, Mangold und Kokosmilch und Brühe dazugeben. Mit Salz würzen und alles etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Vor dem Servieren das GERicht mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Das Curry mit Basmatireis servieren.